



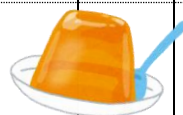
試 食 会

わかめ会

平成 30年 6月27日

献立： 冷やし中華・切干の煮付け・冷奴・揚げ茄子おろし・人参ゼリー

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
主 食	中華麺	100	2						
冷やし中華	豚	30			0.5				
	塩・生姜	少々							
	きゅうり	20						※	
	錦糸卵	10			0.2				
	わかめ	1						※	
	トマト	30						※	
	もやし	20						※	
	ガラだし	3・3						※	
	しょうゆ・酢	1							
	パルスweet	少々							ごま油 表5 0.5
切干の煮付	切干大根	10						※	
	人参	10						※	
	煮干	1							
	しょうゆ	少々							さとう
冷 奴	豆腐(絹)	70			0.5			※	
	生姜・ねぎ	3・5						※	
	カツオ	少々							
	しょうゆ	少々						※	
揚げ茄子おろし	なす	80						※	
	油	5					0.5		
	生姜	2						※	
	大根おろし	40						※	
	しょうゆ	少々							
にんじんゼリー	にんじん	30						※	
	寒天クック	少々							
	パルスweet	3							レモン汁 ※
計			2	—	1.2	—	1.0	0.6	0.2



◎合計 5.0 単位 栄養量 熱量 400kcal 蛋白質 16.8g 脂肪 15.8g 炭水化物 45.6g

◎上記は 1200kcal の献立です。

1400kcal から 1600kcal の方は 麺の量を 50g 増やしてください。(80kcal プラス)

*人参ゼリーの作り方 *8個から10個

◎ 材料: 人参300g・茹で汁200cc 粉寒天 1P(4g) 水300cc

パルスweet25g レモン汁

- ① 人参に茹で汁を入れ柔らかく煮、ミキサーにかけ ペーストにする。
- ② 水に粉寒天を入れ よくかき混ぜ 沸騰させ、その中に①を入れ、パルスweetを加えよく混ぜ合わせる。火を止めてレモン汁を加える。カップに入れ冷やす。